



仲町病後児保育室 保健だより 6・7月



2026年度

紫陽花が咲く梅雨の時期に入り、気温の急な変化に体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととりましょう。7月になると暑い日が続くことで熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

○●アデノウイルス感染症●○

アデノウイルス(50種類以上の型がある)感染によって起こる感染症。子ども(特に5歳以下の乳幼児)に多い感染症で、感染力が非常に強いいため集団感染に注意が必要です。

●主な症状と特徴●

ウイルスの型によって症状が異なりますが、以下の症状が現れます。

- * 高熱(39~40℃): 3~5日程度、熱が下がったり上がったりを繰り返す
- * 上気道炎: 咳・くしゃみ・鼻水
- * 咽頭結膜炎(プール熱): 高熱・強い喉の痛み・結膜の充血・目やに
- * 咽頭炎: 扁桃腺に白い膿がつく
- * 胃腸炎: 下痢・腹痛・嘔吐(3歳以下の乳幼児に多い)
- * 出血性膀胱炎: 血尿・頻尿・排尿時の痛み

●対処法・家庭でのケア●

アデノウイルスには特効薬はないため、対症療法を行います。

- * 高熱: 解熱剤が処方されることもあります
- * 水分補給: 脱水を防ぐため、イオン飲料や麦茶、スープ等をこまめに与える
- * 食事: のどが痛い場合は、ゼリー、おじや等喉ごしの良いものを与える
- * 目のケア: 目やにが多い場合は濡らしたガーゼで拭き取る

梅雨~夏場は子どもの食中毒に注意!!

夏の食中毒の原因の多くは細菌です。細菌は高温多湿で活発に増殖するという特徴があるため、6~9月は注意が必要です。細菌が付着した食べ物を摂取することで感染し、胃腸などの消化器官を中心に症状(腹痛、下痢、嘔吐、発熱)が発現します。

ホームケアのポイントはこまめな水分補給と安静にして回復を待つことです。体力のない乳幼児は急速に脱水症状を引き起こす恐れがあります。嘔吐や下痢を繰り返す、激しい腹痛等の症状があらわれたら、重症化を防ぐためにも病院を受診しましょう。

食中毒は予防が大切です。

- ① 食材は新鮮なものを購入。
- ② 購入後速やかに冷蔵庫に保存。
- ③ 調理前に丁寧な手洗い、清潔な調理器具を使用。
- ④ 肉、魚はしっかりと加熱調理。
- ⑤ 調理後は速やかに食事をして、長時間室温で放置しない。
- ⑥ 残った食品は冷蔵庫保存し、再度十分に加熱。ちょっとでも「怪しいかも」と思ったものは、食べずに思い切って処分しましょう。



子どもの熱中症とは、

乳、幼児は体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟です。高温炎天下では暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給については大人が気を付けてあげましょう。

熱中症が疑われる場合は、

- * 涼しい場所に移動。
- * 衣服を薄くし、脇の下、首元、脚の付け根を冷やす。
- * 足を少し高くする。
- * 水分、塩分を補給する
- * 自力で水分が摂れない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう。

保育室の様子

「お熱測るの苦手？」
検温時に動いちゃいけない、体温計が硬くて不快等の理由で検温が苦手なお子さまもいます。保育室では、検温時に「お膝抱っこで、ぴっぴしましょうね。ぴっぴくと仲良しね。」と検温の声掛けをしてお子さまの協力をお願いしています。

